PROEF

het vakmanschap van de Keurslager

KEURSLAGER

1 | 2020



Wat eten we deze winter?

STOOFSCHOTELS
ELKE VLEESSOORT KAN

VERRASSEND ANDERS
CORNED BEEF

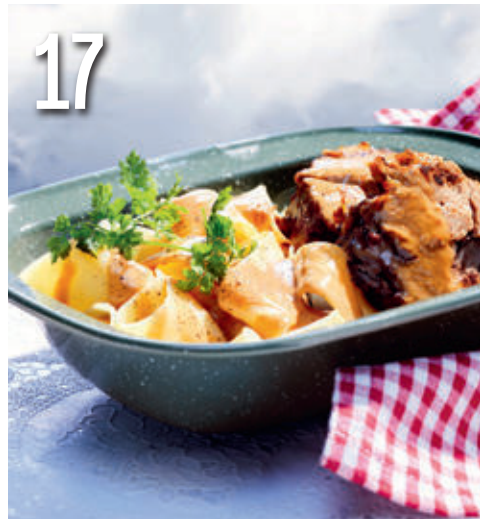
WINTERSPORTGEVOEL
SPECKPLATTE MET SPÄTZLE

IN DEZE PROEF

STAAT BIJ EEN RECEPT EEN QR-CODE? SCAN MET JE MOBIEL OF TABLET DE QR-CODE EN BEKIJK EEN VIDEO VAN DE BEREIDING.











Wat kan de winter toch lekker zijn

3 Geschikt vlees voor stoofgerechten
8 Populair bij de Oosterburen: Eisbein
10 Liefdevol bereid met Valentijnsdag
12 Biefstukpuntjes op z'n Japans
14 Het meest veelzijdige vlees: kip
17 Koken in winterse sferen
21 Genieten van Winter Poké Bowl
22 Vertrouwd en gewaagd: bami
24 Laat je kids scoren op school
26 Net even anders: corned beef
28 Specials, altijd iets nieuws
30 Culinaria
31 Puzzelen met Proef

“Welk vlees is het meest geschikt voor een heerlijk stoofgerecht?”



We zitten midden in het stoofseizoen. Neem in het weekend eens de tijd voor een heerlijk stoofgerecht. De voorbereiding is zo gepiept. En Keurslagers Jan en Arthur Groot helpen je graag op weg.

Lees verder op pagina 4.

STEL JOUW VRAAG AAN DE KEURSLAGER

"Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk? Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?"

Wat wil jij weten over vlees?

Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!

www.keurslager.nl/contact
info@keurslager.nl
/keurslagers
keurslagers


GEBR. GROOT,
keurslagers
GEBR. GROOT,
keurslagers



Zo zacht als boter

Voor een goed stoofgerecht moet je de tijd nemen. Maar hoe lang? En waarom staat een stoof soms uren op het fornuis te pruttelen? “Doordat het lang op het vuur staat, wordt het vlees heerlijk mals en sappig”, vertellen Keurslagers en broers Jan en Arthur Groot.



Kip, varken, eend, lam en kalf. Het is juist vanwege deze veelzijdigheid dat Jan en Arthur graag een stoofgerecht serveren. “Eigenlijk is er geen enkele vleessoort die niet in een stoofgerecht kan. Maar houd er wel rekening mee dat het soort vlees bepaalt hoe lang je moet stoven”, zegt Jan. Zo is kip vaak al in drie kwartier gaar, varkensvlees in anderhalf uur, maar moet je rundvlees wel drie tot vier uur stoven voor het beste resultaat. Arthur: “Je Keurslager kan dat exact aangeven.”

Anno 1876

Jan en Arthur stammen af van een echte slagersfamilie. Hun voorouders startten in 1876 de eerste Slagerij Groot, toen nog in West-Friesland. Nu hebben de twee, samen met hun broer Sander, twee vestigingen in Zaandam en Assendelft. De broers zijn echte ambachtelijke slagers en maken onder meer hun worsten en hammen zelf. “En we zijn echte liefhebbers van rundvlees”, zegt Arthur.

Volle smaak
Op de vraag welk vlees ze het liefst gebruiken in een stoof, zijn de broers dan ook eensgezind: rundvlees. Jan: “Rundvlees geeft een heerlijke volle smaak. Ons vlees komt van koeien van een jaar of vier oud. Ze zijn goed gevoed en hebben voldoende vet. Dat vet is belangrijk, het geeft namelijk veel smaak aan de stoofschotel en houdt het vlees mals en sappig.”

Draadjesvlees
Met name de delen uit de hals, schouder, borst en rib zijn uitermate geschikt om te stoven, zoals de runderriblap, de runderlap en sukade. Dat zijn de delen met vet en veel bindweefsel. Tijdens het stoven breekt het bindweefsel af en ontstaat een geleiachtige samenstelling, waardoor het vlees nog malser en sappiger wordt. Arthur: “Zo krijg je wat men draadjesvlees noemt. Vlees dat uit elkaar valt.”

Concentratie
Een stoofgerecht maken is niet heel moeilijk, maar vergt met name in het begin wat concentratie. Jan: “Je braadt eerst het vlees aan, op laag vuur en niet te lang. Hierdoor krijgt het vlees een mooie kleur. Braad je te lang of op te hoog vuur, dan kan het snel taai worden.” De stukken hoeven niet helemaal rondom bruin te zijn. Tijdens het stoven kleurt het namelijk verder.” Stoven doe je bij voorkeur

> "Vet is belangrijk. Het geeft namelijk veel smaak aan de stoofschotel en houdt het vlees mals en sappig.”

in een zuurachtige vloeistof, zoals wijn, bier of bouillon met een scheut azijn. Door het zuur verzwakken de spiervezels - waardoor het vlees malser wordt - en houdt het vlees beter vocht vast en wordt het niet droog. Arthur: “Zorg dat je vlees steeds helemaal onder het vocht staat.”

Oven of pan?
Stoven kan in de pan of in de oven. Beide leveren een goed resultaat. “Het is maar net welke methode je thuis gewend bent”, zegt Jan Groot. En hoe kun je checken of je stoofvlees boterzacht is en klaar om op te dienen? “Heel eenvoudig: een stuk vlees uit de pan halen en proeven”, zeggen Jan en Arthur. “Valt het uit elkaar, dan is het goed.” ●







Riblap in tomatensaus

20 MINUTEN, EXCLUSIEF OVENTIJD
4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

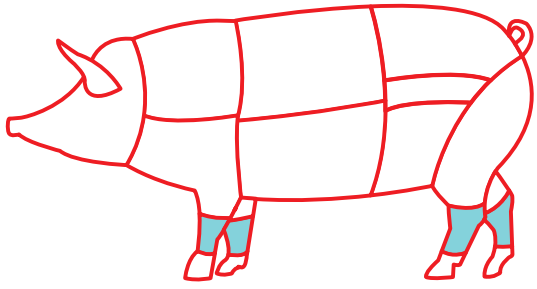
- 800 g riblap, aan één stuk
- 1 grote ui, in halve ringen
- 2 teentjes knoflook, gepeld en gehakt
- 3 laurierblaadjes
- 300 ml rode wijn
- 400 ml gezeefde tomaten
- 3 blokjes rundvleesbouillon
- Peper en zout
- Olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 120 graden. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak hierin de riblap rondom bruin. Haal het vlees uit de pan en bestrooi het met peper en zout.
2. Voeg 3 eetlepels olijfolie toe aan het braadvocht in de pan en bak hierin al roerend de ui met de knoflook glazig.
3. Voeg de wijn toe en laat dit tot de helft inkoken. Verkruimel de bouillonblokjes eroverheen en doe er de laurierblaadjes met de gezeefde tomaten bij.
4. Doe het vlees met de vleessappen terug in de pan en giet er zo veel water bij totdat het vlees net onder staat.
5. Breng het geheel zachtjes aan de kook en zet dan de braadpan met deksel 2,5 tot 3 uur in de voorverwarmde oven.
6. Haal de pan uit de oven, neem het vlees uit de pan en trek het met twee vorken los. Leg het vlees vervolgens weer terug in de saus en laat het geheel, zonder deksel, nog een half uur inkoken.
7. Serveer dit gerecht met knapperige ciabatta.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 635 KCAL (2665 KJ). EIWIT: 43 G. VET: 42 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.

Eisbein



Eisbein is het deel van de varkenspoot dat zich net boven het knie- of ellebooggewricht bevindt.

Dat we van de poten en bovenbil van het varken (rauwe) ham maken, is algemeen bekend. Maar vlak onder de knie of elleboog zit ook een lekker stuk vlees. In Nederland is dit nog niet echt ontdekt, maar bij onze oosterburen staat eisbein geregeld op de menukaart. Eisbein staat er om bekend dat het erg vlezig is en een dikke laag vet heeft. De smaak is zacht en dat heeft het vlees te danken aan zijn lange gaartijd. Het vlees valt na bereiding namelijk helemaal van het bot af.





Bereidingen

In Noord-Duitsland wordt het vlees eerst gepekeld en vervolgens gekookt. In het zuiden van Duitsland, Tsjechië en Oostenrijk laten ze het pekelen achterwege en braden of grillen ze het vlees in de oven. Daardoor krijg je een lekker bros korstje. In beide gevallen moet het vlees langzaam garen en laat het daarna gemakkelijk los van het bot. Traditioneel serveer je eisbein met aardappelpuree en zuurkool.

Sappig vlees

Wie veel zout eet, krijgt dorst. Zout onttrekt namelijk vocht aan je lichaam. Gek genoeg werkt zout juist perfect om ervoor te zorgen dat vlees meer vocht vasthoudt. Het is niet voor niets dat eisbein vaak wordt gepekeld. Het zout dringt in het vlees door en gaat daar een samenwerking aan met de eiwitten. Het resultaat is een mals en sappig stuk vlees.

Scheen-, heup- of onderbeen?

Er zijn verschillende verklaringen voor de herkomst van het woord eisbein. Sommige mensen denken dat het is afgeleid van het Noorse woord islegg, scheenbeen. Dit bot gebruikte men vroeger om schaatsijzers van te maken. Een andere verklaring is dat het komt van het oude Hoogduitse woord ïsbēn, waarmee jagers en artsen het heupbeen bedoelden en dat door alle veranderingen in het nieuwe Hoogduits nu onderbeen betekent.



Eisbein met polenta en bimi

15 MINUTEN (+ 3 UUR STOVEN)
4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 stuks Eisbein à 550 gram per stuk
- 410 g tomatenpuree
- 410 g tomatenblokjes
- 250 ml rode wijn
- 60 g verse rozemarijn, gehakt
- 4 teentjes knoflook, geplet
- 250 ml water
- 45 ml groentebouillon

POLENTA

- 5 ml olijfolie
- 1 theelepel zout
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 500 ml kokend water
- 250 g polenta
- 250 ml room

BIMI

- 300 g bimi
- 45 ml olijfolie
- 45 g boter
- 1 citroen, sap en rasp
- 1 groene chili, fijngesneden
- Zout

BEREIDING

1. Doe de Eisbein, de tomatenpuree, de tomatenblokjes, de rode wijn, rozemarijn, knoflook, water en groentebouillon in een pan. Dek de pan af met aluminiumfolie en sluit vervolgens het deksel om te voorkomen dat vocht ontsnapt. Stoof de Eisbein 3 uur op laag vuur langzaam gaar.
2. Doe de olijfolie in een grote pan en bak op hoog vuur het zout en de knoflook goudbruin. Voeg langzaam het water toe en breng dit aan de kook. Roer de polenta erdoor en klop het tot een glad mengsel. Sluit het deksel, zet het vuur laag en laat het 10 minuten sudderen. Roer de room erdoor en haal de pan van het vuur.
3. Verhit voor de bimi de olijfolie, boter en citroensap in een grote koekenpan op hoog vuur. Zodra de boter smelt, voeg je de bimi, chili en het zout toe. Bedek de pan met een deksel en laat het geheel 5 minuten sudderen. Verwijder het deksel en bak de bimi nog 5 minuten. Haal de pan van het vuur en strooi er de citroenrasp overheen.
4. Schep een portie romige polenta op een bord. Leg daarop een Eisbein, rijkelijk bedekt met tomatensaus. Serveer de bimi ernaast.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1420 KCAL (5965 KJ). EIWIT: 83 G. VET: 80 G (WAARVAN 48 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 80 G.

De dag van de liefde komt er weer aan! Valentijnsdag. Hoe romantisch is het als je jouw geliefde verrast door een verleidelijk gerecht op tafel te zetten? Bijvoorbeeld een paprika-kokossoep of ossenhaas met portobello.

Liefde is...



Tomaten-paprika-kokossoep

20 MINUTEN 4 PERSONEN
VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 pot (400 g) gegrilde rode paprika
- 2 blikjes tomatenblokjes à 400 g
- 4 eetlepels olijfolie
- 6 dl kokosroom
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 6 dl kippenbouillon
- 4 kleine tomaatjes
- 1 rode paprika

BEREIDING

1. Giet het vocht van de paprika's en leg ze in een soeppan. Voeg de tomatenblokjes, de paprikapoeder en olijfolie toe. Fruit het geheel 5 minuten.
2. Voeg de kippenbouillon en kokosroom toe en kook het geheel 5 minuten op laag vuur.
3. Pureer de soep fijn (er mogen nog rode stukjes te zien zijn).
4. Verwarm de soep nogmaals en schep deze in koppen.
5. Rijg aan een spies 1 tomaatje en 1 uitgestoken hartje van paprika en serveer de spies in de soep.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 580 KCAL (2435 KJ). EIWIT: 7 G. VET: 49 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 25 G.



Ossenhaas met rode wijnsaus en portobello

20 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 stukken haasbiefstuk (150 g per stuk)
- 4 plakjes ontbijtspek
- 1 theelepel tijmblaadjes
- 1 theelepel rozemarijnnaaldjes, fijngehakt
- 2 dl rode wijn
- 4 kleine portobello's
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 theelepels suiker
- 85 g rucola
- 8 sjalotten, gepeld en gehalveerd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 100 g roomboter
- 1 dl water
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal de ossenhaasjes 1 uur van tevoren uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Bak in een koekenpan het ontbijtspek krokant.
4. Verwijder de stelen van de portobello's en hak de stelen fijn.
5. Fruit de fijngehakte stelen en de sjalotten 5 minuten, samen met de knoflook, tijm, rozemarijn, peper en het zout in 50 gram roomboter. Schep dit mengsel in de portobellohoeden en leg ze in een ovenschaal met 1 dl water, zodat de portobello's niet vastplakken aan de schaal en kunnen garen. Bak de portobello's in 5 minuten gaar in de oven.
6. Strooi zout op het vlees en bak het vlees 2 minuten in boter aan beide kanten mooi bruin. Laat het vlees rusten in aluminiumfolie.
7. Voeg de tomatenpuree bij het braadvocht, roer door en voeg de suiker en rode wijn toe. Laat het vocht inkoken tot er een gladde, dikke saus ontstaat.
8. Leg de laatste 3 minuten de voorgebakken plakjes ontbijtspek in de oven op de portobello's.
9. Serveer de ossenhaas en de portobello op een voorverwarmd bord. Schep de saus eromheen en maak het geheel af met rucola en versgemalen peper.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 290 KCAL (1220 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 6 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.



Let's twist again!

TIP

Serveer met geroosterd brood of crackers.

Biefstuk is erg mager vlees en bevat veel eiwitten die je een langdurig verzadigd gevoel geven. Lekker gezond dus. Zeker als onderdeel van een mooie salade, waar we dit keer een Japanse twist aan geven.

Salade met Japanse twist

30 MINUTEN 4 PERSONEN
LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g biefstukpuntjes
- Zakje waterkers 80 g
- 3 eetlepels Shichimi Togarashi (Japans zevenkruidenpoeder)
- 4 bosuitjes, heel schuin gesneden
- 6 wortelen, in dunne repen schaven
- 1 kleine komkommer, in repen schaven
- 2 tenen knoflook, geperst
- Verse gember, stukje van 5 cm, geraspt
- 4 eetlepels arachideolie
- 1 limoensap en rasp van de schil (zonder het wit)
- 2 eetlepels gembersiroop
- 4 eetlepels sushi-azijn
- 4 eetlepels sesamolie
- 4 theelepels zwart sesamzaad

BEREIDING

1. Meng de biefstukpuntjes met de zevenkruidenpoeder in een kom en laat ze 10 minuten intrekken.
2. Maak een dressing van limoensap en rasp van de schil, gembersiroop, versgeraspte gember, knoflook, sesamolie en sushi-azijn.
3. Verdeel de waterkers, repen wortel en komkommer over de diepe borden.
4. Verhit een koekenpan met 4 eetlepels arachideolie en schroei de biefstukpuntjes in 4 minuten om en om dicht.
5. Verdeel de puntjes over de salade. Druppel de dressing eroverheen en verdeel de bosuitjes.
6. Maak het gerecht af met sesamzaad en sesamolie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 495 KCAL (2080 KJ). EIWIT: 25 G. VET: 33 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.



Varkensfilet met groene asperges

50 MINUTEN 4 PERSONEN LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

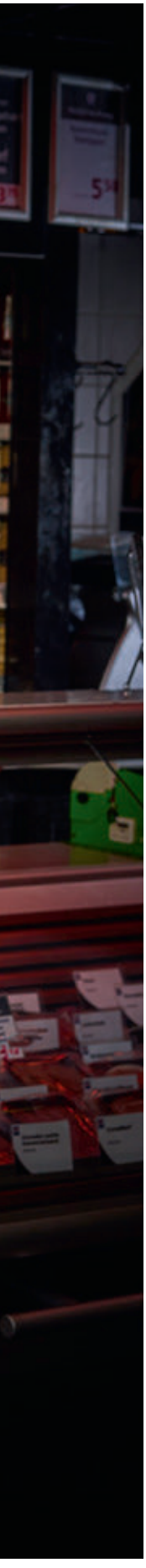
- 700 g varkensfilet, aan één stuk
- 2 teentjes knoflook, gepeld en in dunne plakjes gesneden
- 6 eetlepels appelstroop
- 2 eetlepels sojasaus
- 500 g groene asperges
- 200 g spekblokjes, uitgebakken
- 2 Elstar appels, geschild en in blokjes gesneden
- 2 rode uien, gepeld en in halve maantjes gesneden
- 75 g boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Maak inkepingen in de filet van 1,5 cm in de breedte en stop er plakjes knoflook in.
3. Maak van de appelstroop, sojasaus, peper en zout een marinade en wrijf het vlees ermee in.
4. Wrijf een ovenschaal in met boter, leg de varkensfilet erin en zet de schaal 45 minuten in de oven of tot het vlees een kerntemperatuur van 60 graden heeft.
5. Verwijder de uiteinden van de asperges en gril de asperges totdat ze beetgaar zijn.
6. Fruit in een koekenpan de ui glazig en voeg de appelblokjes toe totdat ze zacht zijn. Doe er als laatste de uitgebakken spekblokjes bij en laat dit nog 2 minuten bakken.
7. Haal het vlees uit de oven en laat het 5 minuten rusten.
8. Verdeel de asperges over de borden, snijd het vlees in plakken. Leg het vlees op de asperges en schep hier het mengsel van ui, appel en spekjes op. Verdeel tot slot het braadvocht eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 650 KCAL (2730 KJ). EIWIT: 49 G. VET: 37 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.


KEURSLAGER
Kipvinken
5.00
6.95
1.19



Kip, ik heb je!

Als het aan Keurslager Ruud Burger ligt dan is kip inderdaad 't meest veelzijdige stukje vlees, zoals een slogan jarenlang in reclame-campagnes beweerde. Ruud is dan ook een groot fan van deze vleessoort.

Dat laatste vraagt om wat uitleg van de Keurslager uit Hoogkarspel. "Voor de jonge consument is kip het meest ideale vlees. Het is snel en makkelijk te bereiden en heeft nog enkele andere belangrijke eigenschappen: kip is magerder dan andere vleessoorten én bevat goede voedingsstoffen, zoals mineralen en vitaminen. Bovendien kun je met kip ontzettend veel variëren." Ruud is een groot liefhebber van kip en kipproducten, met bovenaan zijn lijst de kippendij.

Meer delen van de kip

"Kippendij is in de loop van de jaren steeds bekender en populairder geworden. Onder meer door kookprogramma's op tv en omdat we bewuster omgaan met kippenvlees", weet Ruud die de winkel met Laura, zijn dochter, runt. Laura: "We zijn meer delen van de kip gaan eten." De kippendij is onderdeel van de kippenpoot en volgens Ruud en Laura het lekkerste stukje vlees van de kip. "Het is vetter en heeft daardoor meer smaak dan bijvoorbeeld kipfilet", zegt Laura. De kippendij wordt ook weleens de biefstuk van de kip genoemd, om de bijzondere kwaliteit te benadrukken.

Stoofschotels

Ruud: "Kippendij is zeer geschikt voor een stoofschotel. Juist omdat het vetter is." Het is wel even opletten met de bereiding, zegt de Keurslager. "Als je de dij bakt, krijgt deze twee verschillende kleuren. Het ene deel kleurt donkerder dan het andere. Daardoor lijkt het alsof het lichtere deel nog niet gaar is. Dat is vaak niet zo. Is kippendij daarom een moeilijk te bereiden product? Nee, maar je moet wel even weten waar je rekening mee moet houden." En dat geldt volgens Ruud en Laura voor alle kipproducten.

TIP

Kijk voor een heerlijk recept met kippendij op pagina 23. Surinaamse bami.



Op smaak brengen

Beiden zijn ook eerlijk. "Je moet wel altijd iets toevoegen aan kip, want kip die niet op smaak gebracht is, is saai." Dus adviseren de twee kip te kruiden, te marineren of te vullen. Bijvoorbeeld kipfilet gevuld met roomkaas. En voor deze tijd van het jaar heeft Ruud een échte wintervulling bedacht: met roomkaas, gegaarde zuurkool en rozijnen die je eventueel ook los kunt meebakken in de jus. Mooi op smaak gebracht met mosterd. Ruud: "We vullen de kipfilet eerst met roomkaas en smeren deze daarna in met mosterd. Vervolgens rollen we de kipfilet in met gerookt spek, zodat het vlees een authentieke wintersmaak krijgt. Bij zo'n bereiding heeft kippenvlees voor mij altijd de voorkeur boven bijvoorbeeld varkensvlees, omdat kip malser is."

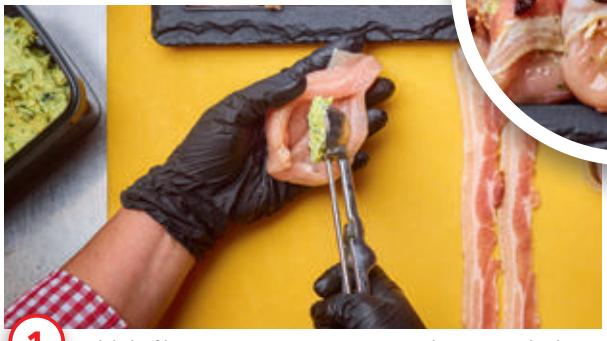
"Kip is magerder dan andere vleessoorten én bevat goede voedingsstoffen."

Bereidingen

Kip is dus zo klaar. Laura: "De beste manier om te achterhalen of kip gaar is, is de kooktijd scherp in de gaten te houden. Zit je aan de tijd, dan kun je er vanuit gaan dat je de kip kunt opdienen." Maar kip leent zich eigenlijk voor allerlei soorten bereidingen. In de airfryer, in de oven (met of zonder braadzak), om soep van te trekken. Het is niet voor niets dat de slogan er ons jarenlang op wees dat kip het meest veelzijdige stukje vlees is. ●

Een échte wintervulling:

Kipfilet met roomkaas in gerookt spek



1 Vul de kipfilet eerst met een mooie verse roomkaas en zuurkool.



2 Smeer de kipfilet vervolgens in met mosterd.



3 Rol de kipfilet in gerookt spek voor een authentieke wintersmaak.



Lekker, winter

De winter staat voor stevige, hartige gerechten. Bij voorkeur met een lekker stuk vlees. Geniet van deze gerechten die je wellicht kent van of doen herinneren aan de wintersportvakantie.



Krokant gebakken procureur met pappardelle

25 MINUTEN, EXCLUSIEF GAARTIJD
4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g procureur, aan één stuk
- 150 g spekblokjes
- 1 ui, gepeld en in halve ringen
- 1 winterpeen, in plakjes
- 1 stengel bleekselderij, in plakjes
- 1 takje rozemarijn
- 1 takje salie, de blaadjes
- 3 blaadjes laurier
- 100 ml witte wijn
- 1 runderbouillonblokje
- 4 eetlepels kookroom
- 4 eetlepels bloem
- 4 takjes kervel
- 300 g pappardelle
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een braadpan en schroei hierin de procureur kort zodat deze rondom bruin is. Bestrooi het vlees met peper en zout.

2. Haal het vlees uit de pan en fruit in het braadvocht de ui. Doe er eerst de spekblokjes bij en bak ze even mee. Voeg daarna de gesneden groenten toe, schep het geheel goed om en laat het even bakken.

3. Vervolgens gaat het vlees terug in de pan met de rozemarijn, salie, laurier en de witte wijn.

4. Verkruimel het bouillonblokje in de pan en voeg zoveel water toe totdat het vlees net onder staat.

5. Laat het vlees 2,5 uur op laag vuur sudderen. Haal het vlees uit de pan en laat het enigszins afkoelen. Leg het vlees op een stuk aluminiumfolie en vorm er, terwijl je het inpakt, een rol van. Koel het vlees af in de koelkast.

6. Zeef ondertussen het vocht en laat het een half uur inkoken tot een mooie saus. Roer er tot slot de kookroom doorheen.

7. Snijd plakken van de procureur en bestrooi ze licht met bloem. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de plakken procureur rondom krokant.

8. Kook de pappardelle volgens de beschrijving op de verpakking. Verdeel het over vier pastaborden en schep de saus eroverheen. Leg er tot slot de gebakken procureur bij en garneer met een takje kervel.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 800 KCAL (3360 KJ). EIWIT: 46 G. VET: 61 G (WAARVAN 42 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 13 G.



Speckplatte met spätzle en Emmentaler

30 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g katenspek
- 100 g casselerrib
- 100 g Ardennerham
- 100 g pancetta of ontbijtspek
- 500 g spätzle
- 300 g Emmentaler, geraspt
- 2 grote uien, in halve ringen
- 125 ml witte wijn
- Zoetzure augurken (pot 330 g)
- Zonnebloemolie
- Boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bereid de spätzle volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Smelt 25 gram boter in een koekenpan, doe er de wijn bij en voeg de spätzle en geraspte Emmentaler toe. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
3. Verwarm 3 eetlepels zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de uien licht krokant. Bak ook het ontbijtspek krokant.
4. Verdeel de spätzle over vier borden. Schep overal wat gebakken ui op en serveer er de gebakken ontbijtspek, de rest van de vleeswaren en augurken bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 970 KCAL (4075 KJ). EIWIT: 48 G. VET: 64 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 45 G.

CHECK DE RECEPTVIDEO:

Oostenrijkse goulashsoep

75 MINUTEN 4 PERSONEN
HOOFDGERECHT (OF 6 PERSONEN VOORGERECHT)

BENODIGDHEDEN
- 300 g sukadelapjes
- 75 g spekblokjes
- 1 grote ui, in halve ringen
- 4 stengels lente-ui, in stukjes van 5 cm
- 2 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
- 70 g tomatenpuree
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel pikante paprikapoeder
- 2 theelepels karwijzaad
- 1 rundvleesbouillonblokje
- 3 middelgrote zoete aardappelen, geschild en in blokjes
- 4 bospeentjes, geraspt met een stukje groen eraan
- 1 liter water
- Boter

BEREIDING

1. Snijd de sukadelapjes in niet te kleine stukjes.
2. Smelt 25 gram boter in een pan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig. Voeg de spekblokjes en de sukade toe en laat het even meebakken. Schep er de tomatenpuree doorheen en laat ook dit even meebakken.
3. Doe er het karwijzaad, paprikapoeder en azijn bij en verkruimel het bouillonblokje over het geheel.
4. Voeg het water toe, roer het geheel goed door en breng het aan de kook.
5. Laat de soep een uur zachtjes pruttelen op laag vuur.
6. Voeg de lente-ui, de bospeen en de zoete aardappel toe tot deze beetgaar zijn.
7. Verdeel de soep over 4 (of 6 kleinere) kommetjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 400 KCAL (1680 KJ). EIWIT: 23 G. VET: 16 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 38 G.



Krokant gebakken zuurkool met zoete aardappelpuree

40 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-halfgehakt
- 1 rookworst (375 g)
- 2 uien, gesnipperd
- 1 eetlepel pittige mosterd
- 500 g zoete aardappelen, geschild en in plakjes
- 500 g zuurkool (naturel)
- 1 theelepel gemalen komijn
- Roomboter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Laat de zuurkool in een vergiet goed uitlekken. Knijp de kool daarna uit tot er geen vocht meer uitkomt.

2. Kook de zoete aardappelen in 15 minuten gaar, laat ze goed uitlekken en maak er puree van. Breng het geheel op smaak met peper, zout en gemalen komijn.

3. Smelt 25 gram roomboter in een koekenpan en fruit de ui totdat hij begint te kleuren. Doe er het gehakt bij en bak het rul. Breng het op smaak met peper en zout en roer er de mosterd doorheen.

4. Verwarm water in een steelpan, houd het tegen de kook aan en verwarm hierin de rookworst. Snijd de worst in gelijke stukken.

5. Bak de zuurkool in delen in een antiaanbakpan (zonder boter of olie) totdat ook de zuurkool een lichtbruin randje krijgt.

6. Verdeel het gehaktmengsel over 4 borden, schep de zoete aardappelpuree erop, vervolgens de gebakken zuurkool en tot slot de rookworst.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 775 KCAL (3255 KJ). EIWIT: 41 G. VET: 53 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.

Superbowl

Ook in de winter kun je genieten van poké bowl, een typisch Haïtiaans gerecht. Voor deze editie bedachten onze koks een gerecht met een mooi stuk zuurkoolspek aan één stuk. En omdat je slechts weinig ingrediënten nodig hebt, is het ook nog eens lekker makkelijk te bereiden.



Winter Poké Bowl

30 MINUTEN
4 PERSONEN
LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 300 g zuurkoolspek aan een stuk
- 400 g linzen (uit blik)
- 250 g kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 kleine mango
- 2 groene minipaprika's
- 1 groene peper
- 4 eetlepels ketjap manis
- Frambozenazijn
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook het zuurkoolspek in een steelpannetje met water in 1 uur gaar. Laat het goed uitlekken.
2. Giet de linzen af en spoel ze na. Schil de mango en snijd deze in gelijke partjes.
3. Snijd de minipaprika's in de lengte in reepjes en snijd de groene peper klein.
4. Verdeel de linzen over 4 kommen en besprenkel ze met frambozenazijn. Breng ze op smaak met peper en zout. Doe hetzelfde met de kerstomaatjes. Leg vervolgens de mango in de bowls.
5. Snijd het zuurkoolspek in plakjes.
6. Roerbak het spek met de groene peper en de minipaprika's kort in een beetje olijfolie en besprenkel het geheel tot slot met een flinke scheut ketjap.
7. Verdeel het spek met de pepers over de bowls.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 370 KCAL (1555 KJ). EIWIT: 19 G. VET: 18 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.

Bami en bami!

Bami is een gerecht dat je eigenlijk altijd kunt eten. We eten het vaak traditioneel. Met varkensvlees en een lekker gebakken eitje. Maar het kan ook anders. Pittiger. Gewaagder.



TIP

Serveer de bami met kroepoek, atjar en een plakje gekookte ham

Bami 'van de Chinees'

30 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 150 g gekookte boerenham, in blokjes gesneden
- 1 liter kippenbouillon
- 400 g mie-nestjes
- 1 prei
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 2 eieren
- Zonnebloemolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Breng de kippenbouillon aan de kook en kook de mie-nestjes volgens de aanwijzingen op de verpakking in de bouillon. Snijd de prei in halve ringen en was deze grondig met koud water. Klop de eieren los in een kommetje.
2. Fruit ondertussen in een wok de knoflook aan in een beetje zonnebloemolie. Voeg de blokjes boerenham en prei toe en wok dit op hoog vuur tot de prei zacht wordt.
3. Bak ondertussen een roerei van de losgeklopte eieren en voeg deze aan de ham en prei toe op het moment dat de prei zacht is.
4. Schep de gekookte mie uit de pan en doe deze bij de rest van de ingrediënten in de wok. Wok de mie een paar minuten op hoog vuur mee. Breng de bami op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 460 KCAL (1930 KJ). EIWIT: 25 G. VET: 6 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 74 G.

Kipsaté

30 MINUTEN (+ 1 UUR MARINEREN)
4 PERSONEN BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g kipfilet
- 6 eetlepels ketjap manis
- 2 theelepels sambal oelek
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 175 g pindakaas met stukjes noot
- 150 ml water
- 2 eetlepels gembersiroop

BEREIDING

1. Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng de kip met 5 eetlepels ketjap, de helft van de sambal en de helft van de knoflook in een kom. Laat de kip minstens 1 uur afgedekt in de koelkast marineren.
2. Doe de pindakaas, de rest van de ketjap en de rest van de sambal en knoflook in een steelpan. Voeg het water en gembersiroop erbij. Breng al roerend aan de kook. Roer tot een gladde saus.
3. Rijg de kip aan satéstokjes en bak de kip in 15 minuten op de grillpan gaar.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 465 KCAL (1955 KJ). EIWIT: 33 G. VET: 26 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 23 G.

Surinaamse 'bami' met kippendijen

60 MINUTEN (+ 1 UUR MARINEREN) 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 gram kippendijen
- Zonnebloemolie
- Zoute ketjap
- Zoete ketjap
- 5 Spices (kruidenmengsel)
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- Duimlengte verse gember, geschild en geraspt
- 400 gram spaghetti
- 1 rode peper, fijngesneden
- 2 uien, fijngesneden
- 1 eetlepels tomatenpuree
- 60 g verse selderijblad, gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng in een ovenschaal 2 eetlepels zonnebloemolie met 2 eetlepels zoute ketjap en 1 eetlepel zoete ketjap. Voeg 1 theelepel 5 Spices, 1 teentje knoflook en gemberrasp toe. Breng de marinade op smaak met peper en zout. Leg de kippendijen in de ovenschaal en bedek ze met de marinade. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet deze minimaal 1 uur in de koelkast om te marineren.

2. Verwarm de oven voor op 200 graden.

3. Haal de ovenschaal met kip uit de koelkast en zet deze in een voorverwarmde oven. Bak de kip in ongeveer 20 tot 30 minuten gaar (tot een kerntemperatuur van 75 graden) Draai de kip af en toe even om.

4. Haal de kip uit de oven, giet het braadvocht af in een schaaltje en laat afkoelen.

5. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de spaghetti af als deze beetgaar is en spoel af onder koud water.

6. Verwarm 2 eetlepels zonnebloemolie in een wok. Fruit de ui zachtjes aan. Voeg dan de 2 teentjes knoflook en de rode peper toe en fruit dit ook 1 minuut zachtjes mee. Voeg 1 eetlepel tomatenpuree, 1 theelepel 5 Spices toe en bak dit op laag vuur 2 minuten zachtjes aan.

7. Pluk de afgekoelde kip. Voeg het braadvocht van de kip samen met de geplukte kip toe in de wok. Bak dit, samen met de spaghetti en 1 eetlepel zoute en 1 eetlepel zoete ketjap 5 minuten aan. Meng de gesneden selderij door de spaghetti en serveer het daarna direct.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 825 KCAL (3465 KJ). EIWIT: 42 G. VET: 29 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 97 G.

CHECK DE RECEPTVIDEO:





Er is er een jarig!

Veel basisscholen adviseren om zoetigheid bij traktaties te beperken. Dus dan kies je voor gezond! Wij hebben drie leuke traktaties voor je waar kinderen zeker mee scoren in hun klas.

Grappige worstgezichtjes

30 MINUTEN 20 KINDEREN TRAKTATIE

BENODIGDHEDEN

- 500 g Gelderse gekookte worst
- 3 takjes krulpeterselie
- 40 krentjes
- 1 wortel van 15 cm
- 3 kerstomaatjes
- 2 eetlepels tomatenketchup
- 8 m rood-wit kooktouw en een grote naald
- Bezemsteel

BEREIDING

1. Snijd de worst in schijfjes van 1 cm dik en rijg met de naald het kooktouw door de bovenkant van de worst. **2.** Versier de worstschijfjes met oogjes van krenten en snijd uit de tomaat mondjes. Plak deze met de ketchup op de worst. **3.** Snijd uit de wortel lange neuzen en steek ze in de worstgezichtjes. **4.** Voor de haren steek je kleine toefjes krulpeterselie in de bovenrand van de worst. **5.** Hang de worstgezichtjes aan een bezemsteel en laat het happen beginnen, met of zonder blinddoek.

Hoorntjes van boerenmetworst

30 MINUTEN 20 KINDEREN TRAKTATIE

BENODIGDHEDEN

- 200 g boerenmetworst, gesneden
- 200 g verse roomkaas
- 4 eetlepels honing
- 10 sprietjes bieslook
- 20 kerstomaatjes
- 20 bolletjes komkommer, uitgestoken met bolletjessteker
- 20 satéprikkers

BEREIDING

1. Knip de plakjes boerenmetworst in tot het midden en vouw er hoorntjes van. **2.** Meng de roomkaas met de honing en doe het mengsel in een spuitzakje. Spuit in elk hoorntje een beetje roomkaas. **3.** Zet het hoorntje op een prikker die je vastzet met een kerstomaatje en een komkommerbolletje. **4.** Steek er een paar bieslooksprietjes in. **5.** Zet de stokhoorntjes in een versierde bak met zeezout of leg ze als een bloem op een groot bord.

Snoepjes van kaas en fruit

VEGA

45 MINUTEN 20 KINDEREN TRAKTATIE

BENODIGDHEDEN

- 4 plakken jong belegen kaas
- 1 zoetzure appel
- 4 plakken cheddarkaas
- Sap van een halve citroen
- Transparante folie en lint om te strikken

BEREIDING

1. Schil de appel en snijd deze in dunne schijfjes. Besprenkelen met citroensap om verkleuring te voorkomen. Dep de appelschijfjes droog. **2.** Steek met een appelboor afwisselend rondjes uit de kaassoorten en appelschijfjes. **3.** Maak de 'snoepjes' zo groot als je wilt. **4.** Verpak de snoepjes in transparante folie en strik ze dicht met gekleurd lint.



TIP

Voor de variatie kun je de snoepjes voor het inpakken nog door paprikapoeder rollen.

Corned even anders...

We kennen corned beef allemaal uit blik of als gesneden vleeswaar. Maar corned beef is ook populair als rundvlees, in een mengsel van pekel en kruiden waarmee je snel een verrassend gerecht op tafel zet. Eet smakelijk!



Corned beef tacos met koolsalade

30 MINUTEN **10 TACO'S**
HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g corned beef, fijngehakt (vleeswaren)
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 1 theelepel cayennepeper
- 10 bloemtortilla's
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- Halve theelepel zwarte peper
- 2 jalapeño pepers, fijngesneden
- Olijfolie

KOOLSALADE

- 300 g geraspte rode kool
- 1 kleine witte ui, in blokjes gesneden
- 1 jalapeño-peper, fijngesneden
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 theelepel pittige mosterd
- Thousand Island dressing

BEREIDING

1. Verhit in een wok de olie en wok daarna de corned beef, samen met mosterdpoeder, cayennepeper, knoflook en de jalapeño peper snel warm.
2. Verwarm de bloemtortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Voeg voor de salade alle ingrediënten (behalve de Thousand Island dressing) toe in een kom en meng deze goed.
4. Serveer de corned beef op de verwarmde bloemtortilla's en bedek deze met de romige koolsalade en sprenkel er Thousand Island dressing over.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 345 KCAL (1450 KJ). EIWIT: 17 G. VET: 19 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 26 G.



Corned beef soezen

45 MINUTEN 20 SOEZEN SNACK

TIP Serveer de soezen met een schaaltje honing-mosterd.

BENODIGDHEDEN

SOEZEN:
- 200 g tarwebloem
- 150 g ongezouten roomboter
- 300 ml water
- 6 middelgrote eieren
- Peper en zout

VULLING:
- 350 g corned beef, fijngehakt (vleeswaren)
- 1 ui, fijngesneden
- 1/4 theelepel mierikswortelcrème
- 2 eetlepels pittige mosterd
- 2 theelepels mayonaise

BEREIDING

1. Start met de soezen. Breng het water en de boter aan de kook. Voeg bloem en zout toe als de boter is gesmolten. Kook dit op laag vuur en roer voortdurend totdat het mengsel van de zijkanten van de pan trekt. Haal de pan van het vuur en laat het beslagmengsel iets afkoelen.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Klop de eieren een voor een in het beslagmengsel tot het deeg glanzend is. Schep het deeg in de spuitzak. Spuit deegbolletjes op enige afstand van elkaar op een licht ingevette bakplaat. Bak deze ongeveer 10 minuten. Verlaag de temperatuur tot 170 graden en bak de soezen nog eens 13 minuten. Laat de oven tijdens het bakken dicht, zodat het deeg niet inzakt.
4. Haal de soezen uit de oven en laat ze afkoelen. Knip ze vervolgens met een schaar in het midden open.
5. Meng alle ingrediënten voor de vulling goed door elkaar. Verdeel de vulling in de soezen en serveer het met honingmosterd.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 155 KCAL (650 KJ). EIWIT: 8 G. VET: 10 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.

Altijd iets nieuws!

Elke twee weken bij alle Keurslagers: de Special, een nieuw met creativiteit en grote zorgvuldigheid ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Smakelijk en eenvoudig te bereiden.

Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft. Volg ons ook op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

Elzasser Kwartet

Heerlijk varkensvlees met een verrassend honing-mosterd accent. In een koekenpan op matig vuur braden in 10 tot 12 minuten. Houd rekening met de vulling en draai het vlees daarom voorzichtig om.

VAN 13 T/M 26 JANUARI

100 gram
€ 2,15



Roerige Winter-reepjes

Een zeer smakelijk roerbakgerecht met winterse groenten en een 'smokey' tintje. Bereiden door in hete olie te roerbakken in 8 tot 10 minuten.

VAN 27 JANUARI T/M 9 FEBRUARI

250 gram
€ 3,75



Liefdes-buidel

Een origineel, smakelijk en pittig buideltje van zacht rundvlees met een milde rooksmaak. Bereiden in 12 minuten in een voorverwarmde oven (hete lucht op 175 graden).

VAN 10 T/M 23 FEBRUARI

100 gram
€ 2,95



Surprise Rol

Gehaktrol met een delicate vulling van pulled pork en barbecuesaus. Bak de gehaktrol mooi bruin in de pan op middelhoog vuur in 15 tot 20 minuten of gaar het vlees in de oven op 160 graden.

VAN 24 FEBRUARI T/M 8 MAART

100 gram
€ 1,95



Lente-rolletje

Een verrassend voorjaarsvinkje dat verrassend gekruid is. Bereiden in een koekenpan of een braadpan op middelmatig vuur door het vlees regelmatig om te draaien in ongeveer 12 minuten.

VAN 9 T/M 22 MAART

100 gram
€ 2,10



Culinaria

Worst-bijbel



Bij stamppot kan worst natuurlijk niet ontbreken. De worstbijbel onthult alle slagersgeheimen en laat zien hoe je een worst draait, vult, knoopt, rookt en droogt. Door de uitgebreide instructies en foto's krijg je alle technieken mee. Daarnaast staan er in deze bijbel veel overheerlijke recepten die je moet proberen! ISBN: 9789048842261 **>bol.com**



Tijd voor stamppot

We zitten midden in de wintermaanden en dus is het tijd voor winterse gerechten! Met deze handige aardappelpers tover je aardappels gemakkelijk om tot puree. **>bol.com**

Gezellig borrelen

De leukste manier om al je lekkernijen te presenteren. Van worst tot kaas, met de worst-guillotine-snijplank geef je jouw gasten de ultieme beleving tijdens het borrelen. **>bol.com**





Streekfood winterfestival

Wie houdt van mooie bieren en overheerlijk eten is op 1 februari op zijn plek in Volendam. Tal van lokale en regionale producenten laten je kennis maken met hun producten. Het festival wordt beschreven als niet alleen een foodmarkt, maar als een ware beleving. Bestel je tickets snel! **>eventbrite.nl**



Winter BBQ

BBQ'en in de winter? Ja, natuurlijk kan dat! In dit heerlijke barbecueboek staan maar liefst 50 verschillende BBQ-recepten. Niet alleen heerlijke vlees- en visrecepten, maar ook vegetarische en zoete recepten. Allemaal met een winters tintje. Want wie zegt dat BBQ'en alleen in de zomermaanden kan? ISBN: 9789463544290 **>bruna.nl**

Puzzelen met Proef



Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuks mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 28 februari naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

ASPERGES
ATJAR
AUGURKEN
AZIJN
BAMI
BIMI
BLEEKSELDERIJ
BLOEM
BOERENMETWORST
BOSUI
BOTER
BOWL
CHEDDAR
CIABATTA
CRACKERS
EISBEIN
ELSTAR
EMMENTALER
FRUIT
HONING
KAAS
KOKOS
KOMIJN
KOOKROOM
KOOL
LUNCH
MIERIKSWORTEL
PAPPARDELLE
PREI
PROCUREUR
PUREE
RAGOUT
RUNDVLEES
SALADE
SOEP
SOEZEN
TIJM
WIJN
ZOUT

T	S	R	O	W	T	E	M	N	E	R	E	O	B	P
S	R	E	K	C	A	R	C	I	A	B	A	T	T	A
I	M	A	B	Z	M	P	S	O	E	P	O	H	R	P
O	E	F	IJ	L	I	B	O	S	U	I	C	T	D	P
B	W	N	H	S	E	E	L	V	D	N	U	R	E	A
E	I	IJ	O	I	R	E	W	O	U	A	T	J	A	R
T	R	M	N	E	I	M	K	L	E	I	N	S	T	D
I	U	E	I	R	K	A	O	S	E	M	P	L	R	E
U	E	O	N	P	S	Z	U	O	E	E	B	O	W	L
R	R	B	G	S	W	O	IJ	G	R	L	D	O	E	L
F	U	K	O	A	O	U	E	G	U	K	D	K	E	E
U	C	K	R	L	R	T	E	Z	P	R	O	E	S	L
A	O	A	R	A	T	S	L	E	E	M	K	O	R	M
K	R	A	D	D	E	H	C	G	IJ	N	E	E	K	IJ
R	P	S	R	E	L	A	T	N	E	M	M	E	N	T

©www.puzzelpro.nl

PROEF is een uitgave van de Vereniging van Keurslagers en wordt je aangeboden door de Keurslager.

Vereniging van Keurslagers
Postbus 185, 3830 AD Leusden
T 033 - 494 04 19
E info@keurslager.nl
www.keurslager.nl
/Keurslagers
/Keurslagers
/DeKeurslagers

Bladmanagement en redactie
Fortelle. Content met een verhaal.
Linda Uijtewaal, Joep van Gestel en
Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur
Silvia Klein (Als het over koken gaat!)
Stephan van Oppenraaij
Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)
Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie
Scala Photography
Michel Campfens
(De styling is mede mogelijk gemaakt door De Bijenkorf en Sissy-Boy)

Vormgeving
Fortelle. Content met een verhaal.

Druk
Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage
200.000 exemplaren

Frequentie
PROEF verschijnt 4 keer per jaar.

Natuurlijk wordt **PROEF** met veel zorg gemaakt. We kunnen echter geen verantwoordelijkheid nemen voor mogelijke fouten in het blad. Het overnemen van delen van dit magazine mag alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever. Op tekst en foto's rust copyright.

Algemene opmerkingen over de recepten
We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 graden warmer voor hetzelfde effect. Overal waar we tijden aangeven, zijn dat indicaties. Blijf kijken en proeven. Waar we eieren gebruiken, bedoelen we eieren van een gemiddeld formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde ingrediënten, bijvoorbeeld met rauw vlees. Laat je hierover goed informeren.

Kerntemperaturen
De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet je met een kernthermometer. De belangrijkste temperaturen op een rijtje:

Rundvlees	rood: 48 °C	rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kalfsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Varkensvlees		rosé: 60 °C	gaar: 70 °C
Lamsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kip			gaar: 75 °C



Gezellig eten met vrienden?

Maak de gastvrouw of gastheer blij met een Keurslager cadeaukaart!

Inclusief mooi cadeauhoesje. De kaarten zijn verkrijgbaar en te besteden bij alle Keurslagers in Nederland.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl